消費者コーナー

ローラー付シューズの事故に気をつけましょう

靴のかかとにローラーがついていて、つま先を上げるとローラースケートのように滑ることができる靴が小学生を中心に流行しています。

使用者の骨折事故や他人を巻き添えにする事故も発生しており、保護者の責任が問われることもあります。

■注意すること

- 取扱説明書をきちんと読み、ヘルメットやプロテクターなど安全装具を身につけましょう。
- 公共施設や店舗内は、他人の迷惑になりますので使用しないようにしましょう。
- 保護者は子どもにマナーをしっかり理解させましょう。

困ったときには、お早めにご相談を！

市消費生活センター（市商工会館）

☎0299（90）1166（直通）

月～金曜日（午前９時～正午・午後１時～５時）

◆７月の平均小売価格◆

品　目	規　格	平均価格（円）		対前月上昇率（%）
		６月	７月	
灯　油	店頭売18ℓ	1,404	1,407	0.2
ＬＰＧ	一般家庭用10立方メートル	6,565	6,565	0.0
ガソリン	レギュラー店頭売1ℓ	138	136	-1.4
鶏　卵	M10個入	159	157	-1.3
牛　乳	1ℓ	221	228	3.2
小麦粉	1kg	204	200	-2.0
サラダ油	ポリ容器1.5kg	408	425	4.2
しょうゆ	ポリ容器1ℓ	247	227	-8.1
たまねぎ	1kg	234	223	-4.7
ジャガイモ	1kg	301	323	7.3

店によってはこれほど違います！

品目	最高値	最安値
ジャガイモ	398　円	178　円

（市内のスーパー７店および給油所の平均価格調査：神栖市消費者の会）

お元気ですか？保健師です

夏バテをしないために

夏バテとは、「だるい・やる気が出ない・食欲が出ない・眠れない」などが続く状態です。

夏は、暑く湿気のある「屋外」と冷房の効いた「屋内」との温度差で、自律神経が乱れがちになります。自律神経が乱れがちになると、体温調節ができず夏バテを起こしてしまいます。

予防のポイント

基本は「よく食べ、よく動き、よく寝る」こと！

●冷房はほどほどに

冷房の温度は高めに設定しましょう。
睡眠時は、冷房ではなく除湿（ドライ）でも結構涼しく感じられますよ。

●汗をかく

軽い運動やお風呂・サウナなどで汗をかきましょう。
日が沈んだころに20～30分ウォーキングするのもいいですね。
普段から代謝をよくしておきましょう。

●湯船につかる

入浴はシャワーのみで終えず、湯船につかることが大切です。
ぬるめのお湯につかることでリラックスでき、疲れが取れて眠りやすくなりますよ。湯上りには水分補給も忘れずに。

●飲み物に注意

冷たい飲み物がおいしい時期ですが、飲みすぎると胃腸の働きが低下します。また、胃酸が薄まり消化能力も衰えます。なるべく温かいものを飲むようにしましょう。

●食事の工夫

食欲が無いからといって「具がほとんどない麺類のみ」など偏った食事ばかりとると、たんぱく質やビタミン・ミネラルの不足を招き、夏バテを助長します。肉・魚・野菜・豆腐などバランスよく食べるようにしましょう。
また、代謝を促進し疲労回復効果の高い「クエン酸」を多く含む酢・梅干・レモンなども上手に活用してくださいね。

★裏表紙に夏バテ予防の献立がありますので、ぜひお試しください。
暑い夏、元気に乗り切りましょう!!